Станьте відкривачем суперсили!

Шановні батьки!
Коли нашим дітям погано, ми часто хвилюємося. Ми хочемо захистити їх від болю і негативних почуттів. Але треба пам'ятати, що всі почуття є важливими, навіть важкі!
Ми, дорослі, часто намагаємося заперечити негативні почуття. Ми можемо казати: "Не сумуй" або "Тобі не треба боятися". Для дітей ці почуття дуже реальні. В них завжди є причина, навіть якщо з нашої точки зору ситуація не настільки серйозна.

Добре відношення до своїх почуттів та вміння та приймати їх – це справжня суперсила.
Що ми можемо зробити, так це – показати дітям, як приймати свої почуття. Ми можемо заохочувати їх казати самому собі потужні фрази, наприклад: "Мені можна сумувати" або "Я сміливий/Я смілива".
Навчаючись разом з ними називати і приймати всі почуття, ми підсилюємо їхні емоційні навички.
Коли ми та наші діти визнаємо ці "суперсили", наші діти зможуть краще справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Цілі наборів наклейок суперсили

Набір наклейок був розроблений, щоб підтримувати сім'ї у описаних нижче ситуаціях:

- Він полегшує ведення важливих бесід про емоції.
- Він допомагає подумати про те, як люди можуть правильно реагувати у важких ситуаціях.
- Він дає можливість поговорити про потреби.
- Він стимулює до перетворення негативних думок, наприклад: "Я не можу", у позитивні думки, до прикладу — "Я впораюся".
- Він допомагає працювати над покращенням самооцінки.
- Він спонукає вас не поспішати.
- Він підтримує у наданні дітям простору і можливості висловитися.

Застосування

1. Знайдіть спокійні, тихі моменти, щоб разом поговорити про складні події останнього часу у житті вашої дитини.
2. Допоможіть вашій дитині подумати про те, що вона відчувала у цих ситуаціях і які сильні сторони вона продемонструвала (так, ваша дитина була в ці моменти особливо сильною!).
3. Прочитайте своїй дитині, що написано на наклейках, і разом виберіть наклейку, яка представляє цю сильну сторону.
4. Нехай дитина наклеїть наклейку на аркуші суперсил. Так з часом вона збере набір суперсил!

ваш
зворотній
зв'язок!

Feedback zum Superkräfte-Stickerset

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

Важлива інформація щодо застосування

З цими наклейками ви можете допомогти вашій дитині, краще зрозуміти власні почуття. Почуття часто важко пояснити. Тому вам слід звернути увагу на наступне:
Створіть довірливу, позитивну атмосферу, в якій ваша дитина почуватиметься безпечно.
Знайдіть спокійний час, щоб поговорити про почуття. Якщо ваша дитина у даний момент сильно схвильована або збуджена, спочатку треба її заспокоїти.
Звертайте увагу на потреби вашої дитини та чутливо реагуйте на них.
Якщо ваша дитина не хоче відповідати на запитання, поважайте це. Залиште складні запитання, якщо вони не підходять.
Ставте відкриті запитання, та не тисніть, коли ваша дитина розповідає про важкі переживання. Краще запитайте, як зараз справи у вашої дитини.

Стимули

"Мені можна помилятися!"
Якщо ваша дитина часто хвилюється через власні помилки, скажіть їй, що помилки є важливим аспектом навчання. Діти щодня отримують новий досвід, і помилки є невід'ємною частиною цього процесу.

"Мені можна плакати!"
Плач є вираженням багатьох емоцій і часто означає їх переповнення. Всім нам важко пояснити свої почуття. Плач – це форма передачі негативних емоцій.

"Я можу боятися!"
Страх – це нормально, він захищає нас від небезпеки. Якщо ваша дитина боїться певних речей, які не становлять небезпеки, поговоріть з нею про те, як вона може поступово подолати страх.

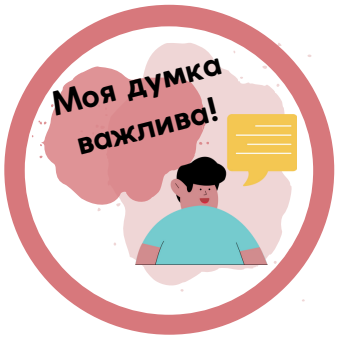
"Мене люблять!"
Діти показують любов різними способами. Запитайте свою дитину, як вона відчуває любов. Поговоріть про різні форми любові.

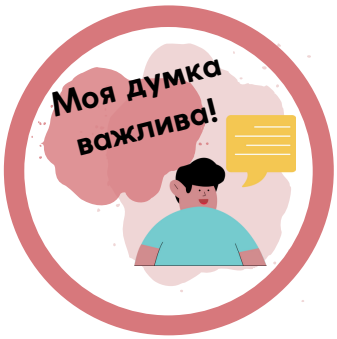
"Я впораюся!"
Ця фраза посилює віру у себе. Вона передає віру у власні здібності і заохочує до того, аби спробувати щось нове.

"Моя думка важлива!"
Мати власну думку і висловлювати її – дуже важливо. Мати багато різних думок – це нормально, ми не зобов'язані приходити до однієї думки.

"Мені можна говорити!"
Заохочуйте свою дитину спілкуватися так, як їй зручно: за допомогою слів, жестів або міміки; багато чи мало, голосно чи тихо; з усіма людьми чи лише з деякими.

"Я можу казати "ні"!"
Покажіть своїй дитині, що вона має право казати "ні", якщо вона почувається недобре. Так само слід поважати "ні" інших людей.





INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

Це мої суперсили

Наклейки!

Наклейки!

Наклейки!

Наклейки!

Наклейки!

Наклейки!

Наклейки!

Наклейки!

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE